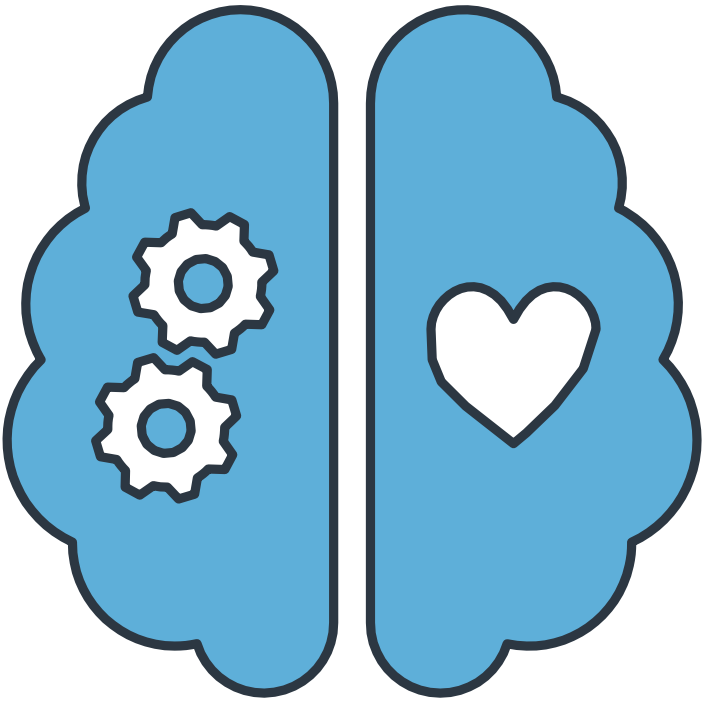
Conjunto de herramientas de actividades aptas para personas demencia

Una guía para involucrar las personas que viven con demencia



LIVE WELL
SAN DIEGO

Reconocimientos

El Equipo Amigos de la Demencia y el Equipo de Participación Social de Age Well San Diego presentan este recurso. Los equipos de Age Well están formados por adultos mayores y representantes de una variedad de organizaciones de la comunidad. Los equipos están coordinados por la Oficina de Servicios para la Independencia de Adultos Mayores (Aging & Independence Services, AIS) de la Agencia de Salud y Servicios Humanos del Condado de San Diego (County of San Diego Health and Human Services Agency). Para obtener más información sobre Age Well San Diego y sobre cómo se adapta al marco integral del Condado para servicios de envejecimiento, la Hoja de Ruta para el Envejecimiento, visite www.livewellsd.org/agingroadmap.

Nota sobre el COVID-19:

El Equipo Amigos de la Demencia y el Equipo de Participación Social de Age Well San Diego crearon este conjunto de herramientas antes del brote de COVID-19. Esta situación cambiante ha generado muchos cambios en la vida diaria, como las órdenes de salud pública y las recomendaciones que exigen el distanciamiento social para aquellos que no viven en el mismo hogar. Debido a la situación actual, podría ser difícil implementar las actividades que se describen en este conjunto de herramientas en todos los entornos. Como la seguridad y el bienestar de la comunidad son la principal prioridad, se incentiva a los usuarios de este conjunto de herramientas a pensar en formas creativas de realizar las siguientes actividades cumpliendo la orden de salud pública local.

Para obtener las últimas actualizaciones sobre el COVID-19 y las guías de San Diego, visite www.coronavirus-sd.com.

Para obtener programas, servicios y recursos para adultos mayores y adultos con discapacidades que puedan ayudar durante la pandemia del COVID-19, visite la página web de AIS en www.aging.sandiegocounty.gov. En la parte superior de la página, encontrará un enlace a los recursos para la comunidad sobre COVID-19. La página web incluye recursos e información dedicados a cuidadores con respecto al COVID-19 y para ayudar a las personas que viven con demencia. Encontrará recursos en video con recomendaciones sobre cómo hablar con su ser querido que vive con demencia sobre el COVID-19, las prácticas seguras para recibir visitas, las prácticas de higiene (p. ej., lavarse las manos) para reducir la propagación del COVID-19 y mucho más.

Índice

Introducción 1

Actividad de participación social 3

Actividad artística 5

Actividad física 7

Actividad musical 9

Actividad de cocina 11

Actividad de jardinería 13

Actividades independientes 15

Recursos y otras ideas de actividades 17

Introducción

Sin importar nuestra edad o nuestra capacidad cognitiva, es importante permanecer activo física y mentalmente. Los beneficios pueden incluir relaciones enriquecidas, mejor salud mental, un cuerpo más fuerte y una mejora general en la calidad de vida. Para las personas que viven con demencia, permanecer activo puede volverse difícil, ya que podrán tener problemas con su capacidad de recordar, razonar y funcionar.

Las familias y los cuidadores cumplen una función fundamental en ayudar a las personas que viven con demencia a permanecer activas. Sin embargo, encontrar actividades adecuadas puede ser un desafío. Este conjunto de herramientas se creó para que la búsqueda de actividades sea más sencilla. Además, la guía presenta "prácticas aptas para la demencia" o formas de comunicarse mejor con las personas viviendo con demencia y de respaldarlas. Al aplicar un enfoque apto para la demencia a las actividades y las interacciones, la comunicación puede mejorar, la frustración puede disminuir y el tiempo que pasen juntos se disfrutará mejor.

Encontrará más información sobre ideas y recursos al final de este conjunto de herramientas.

Integrar prácticas aptas para la demencia

¿Qué son las prácticas aptas para la demencia? Estas prácticas respaldan las necesidades de la persona viviendo con demencia y ayudan a sentirse valorada y a permanecer activa dentro de la comunidad. Un ejemplo es darle mucho tiempo a la persona para que procese o responda cuando se le hace una pregunta. Esta guía incorpora prácticas aptas para la demencia en las actividades sugeridas. Encontrará más información al consultar los recursos que están al final de este conjunto de herramientas.

Al relacionarse con las personas que viven con demencia de una forma apta para la demencia, está ayudando a construir una comunidad apta para personas viviendo con demencia. Esperamos que esta guía respalde sus esfuerzos para proporcionar actividades e interacciones significativas, respetuosas y empáticas, ya sea en el hogar, en un programa de día o en una institución de atención residencial. Cualquier persona puede aplicar principios y prácticas aptas para la demencia para promover un entorno en el que todos puedan disfrutar. Cuantas más personas participen en estos esfuerzos, nuestras comunidades serán más inclusivas para todos.

Consejos rápidos para comenzar

Concéntrese en la persona: combine personas con actividades que se adapten a sus capacidades, habilidades, personalidades y otros intereses.

Implemente habilidades de comunicación aptas para la demencia

- **Sea consciente de sus sentimientos:** use expresiones faciales y un tono positivo, tranquilo y amigable cuando hable.
- **Evite discutir o corregir:** escuche e intente encontrar el significado de lo que está diciendo, además de cualquier emoción subyacente, como miedo o tristeza.
- **Sea un oyente activo:** demuestre que se preocupa por lo que está diciendo la persona e incentívela a continuar.
- **Incentive la comunicación no verbal:** pídale a la persona que señale o haga gestos para ayudar con la comunicación.

Diseñe ambientes de apoyo

- **Accesibilidad adecuada:** intente tener caminos nivelados, antideslizantes y del mismo color.
- **Actividades simples:** asegúrese de que todas las actividades tengan un diseño directo con instrucciones claras y simples.
- **Materiales y herramientas fáciles de usar:** considere usar herramientas ergonómicas (p. ej., jardinera eleveda).
- **Una oportunidad para relajarse:** ofrezca un entorno tranquilo con asientos para que la persona tenga la oportunidad de disfrutar el momento.
- **Tenga en cuenta la comodidad física:** verifique la temperatura, el sonido, la iluminación y otros desencadenantes de estrés en el entorno.

Durante las actividades, recuerde lo siguiente:

- Las actividades no están diseñadas para seguirlas de manera estricta; sea flexible y realice las adaptaciones necesarias.
- Observe qué es lo que funciona mejor (p. ej., actividades favoritas, entorno).
- Algunas actividades se pueden implementar de forma individual y otras podrían ser adecuadas para grupos pequeños.
- El objetivo de la planificación de actividades aptas para la demencia es la estimulación y la conexión con las experiencias emocionales; no la recuperación de recuerdos.
- Haga las actividades *con* ellos y no *por* ni *para* ellos.

Actividad de participación social

La participación social es un componente clave para mantener una buena calidad de vida. Las personas en las etapas iniciales de la enfermedad de Alzheimer o demencia relacionada podrían disfrutar salir a lugares que disfrutaban en el pasado, como su parque favorito, un restaurante, un museo o visitas de familias y amigos.

Fotografía de Alzheimer's San Diego: Salida para establecer conexiones.

"...mi mamá ama todas las actividades; la ayudan a sentirse libre y viva".

—— Participante en una actividad social al aire libre ——

Idea de actividad: Participación social

Cuando planifique:

- Planifique actividades de interior o al aire libre:
    - **De interior:** lleve libros para colorear, revistas, películas, rompecabezas o juegos.
    - **Al aire libre:** planifique tiempo para caminar o pasar tiempo en el jardín.
- Invite a amigos y familiares para que participen o lleve el arte de los nietos.
- Puede usar y expandir algunas de las actividades diseñadas en este conjunto de herramientas.

Consejos de conversación:

- Haga contacto visual y llame a la persona por su nombre para atraer su atención.
- Hable de forma lenta y clara, y repita la información si es necesario.
- Evite los interrogatorios. Recordar puede ser saludable, pero evite preguntar "¿recuerda cuando...?".

Consejos adicionales para planificar una visita:

- **Planifique actividades durante el día:** las personas que viven con demencia podrían no estar en su mejor momento en las últimas horas de la tarde.
- **Siga una rutina:** evite que las salidas se vuelvan muy largas y agotadoras.
- Cuando esté en la comunidad, lleve una tarjeta del tamaño de una de negocios con consejos y recomendaciones sobre cómo relacionarse con una persona viviendo con demencia. Compartir esta información con los miembros de la comunidad (p. ej., empleados de una tienda, cajeros, vecinos) puede crear interacciones más positivas.
    - Por ejemplo, la tarjeta podría decir: "Este miembro de mi familia vive con demencia. Podría decir o hacer cosas que no se espera. Gracias por comprender".

Actividad artística

Los proyectos de arte crean un sentido de logro y propósito. Pueden darle a la persona que vive con demencia y sus cuidadores la oportunidad de expresarse a sí mismos.

Fotografía de Alzheimer's San Diego: Creando recuerdos.

"Mi madre estimula su mente, eso la ayuda a darse cuenta de que todavía puede crear arte. También disfruta de socializar. Es un entorno muy positivo para ella y para mí".

—— Participante en la actividad de arte ——

Idea de actividad: Colores creativos

Materiales:

1. Lápices de colores, marcadores, crayones
2. Libros para colorear o dibujos que se puedan imprimir

Pasos:

1. Para comenzar, cree un entorno relajante. Puede reproducir música tranquila de fondo.
2. Elija algo para colorear. Use un libro para colorear o impresiones adecuados para la edad.
3. Elija materiales para colorear y colóquelos en la mesa.
4. ¡A colorear!
5. Incentive a la persona, analice lo que está creando o recordando.

Modificaciones:

- Use dibujos simples para aquellos en las etapas avanzadas de la enfermedad de Alzheimer o demencias relacionadas.

Consejos:

- Evite dibujos demasiado infantiles.
- Elija imágenes que puedan reconocer (gatos, flores, pájaros, etc.).
- Esta actividad se puede adaptar a una actividad individual o a una actividad intergeneracional.

Actividad física

Mantenerse activo ayuda a las personas con enfermedad de Alzheimer y demencias relacionadas a sentirse mejor. El ejercicio ayuda a mantener los músculos, las articulaciones y el corazón en buen estado. Pueden hacer ejercicio juntos para que sea más divertido y disfrutable.

Fotografía de Alzheimer's San Diego: Movimiento y movilidad.

"Amo la atmósfera positiva y todas las sonrisas".

—— Participante en la actividad física ——

Idea de actividad: Ejercicios para hacer sentados

Materiales:

1. Silla con apoyabrazos
2. Toalla
3. Pesas (opcional)

Modificaciones:

- Si puede, párese para hacer los ejercicios, esto hará que la actividad sea más desafiante.
- Aumente el peso cuando gane fuerza.

Pasos:

1. Dedique 5 minutos a entrar en calor antes de empezar la rutina (p. ej., caminar, bailar).
2. Realice varios ejercicios (p. ej., elevar las piernas, flexiones de bíceps, lanzar la pelota) aptos para sus capacidades.*

Fotografía de St. Paul's Senior Services

3. Relájese cuando termine la rutina y realice estiramientos sencillos.

** Consulte los recursos que están en la sección Actividad física al final del conjunto de herramientas.*

Consejos:

- Supervise a los participantes para asegurarse de que respiren con regularidad y esté atento a las señales de dolor o angustia.
- Use latas de sopa o reemplazos similares si no tiene pesas disponibles.
- Muestre cómo se hace cada ejercicio.
- Una simple rutina de caminatas también puede ser beneficioso.

Actividad musical

La música puede ser poderosa, ya que brinda una forma de conectar, incluso después de que la comunicación verbal se vuelve difícil. Los estudios han demostrado que la música puede reducir la agitación y mejorar problemas conductuales.

Fotografía de St. Paul's Senior Services

"Mi suegra puede componer música y escuchar la que conoce, esto ayuda a estimular su cerebro".

—— Participante en la actividad musical ——

Idea de actividad: Recordar recuerdos musicales

Materiales:

1. CD, casete u reproductor de música (iPod, mp3)
2. Auriculares/Bocina
3. Ayudas visuales relevantes (p. ej., portadas de discos)

Pasos:

1. Cree una lista de reproducción de música teniendo en cuenta las selecciones que son conocidas y significativas para la persona.
2. Asegúrese de crear un ambiente relajado.
3. Reproduzca la lista y observe la respuesta de la persona a cada selección o pista musical.
4. Use asistencias visuales relevantes para provocar una conexión con los recuerdos, y si es adecuado, pregunte sobre actividades, eventos y experiencias del pasado.

Consejos:

- Incentive a los niños o nietos a disfrutar las sesiones musicales con su ser querido.
- Use la música para generar el estado de ánimo que desea.
    - La música tranquila puede ayudar a crear un ambiente de calma, mientras que una canción con un ritmo más rápido puede mejorar la energía.
- Incentive el canto y el movimiento.
- Para evitar confusiones, elija fuentes sin interrupciones de música (sin publicidades) y tenga en cuenta el volumen.
- Consulte los recursos que están al final de este conjunto de herramientas para encontrar enlaces a listas de reproducción.

Actividad de cocina

Muchas personas han pasado mucho tiempo de sus vidas preparando alimentos o trabajando con ellos. Ofrecer oportunidades de continuar con esto puede brindar un sentido de propósito y utilidad, lo que puede impulsar la confianza y autoestima, además de fomentar un interés en la comida y en las horas de comer.

Idea de actividad: Preparar una ensalada de frutas

Materiales:

1. Variedad de frutas
2. Pelador de frutas y vegetales
3. Fregadero para lavar las frutas
4. Cuchara y recipientes

Pasos:

1. Haga que la persona que vive con demencia seleccione las frutas que desee para la ensalada de frutas.
2. Incentive al participante a oler y tocar la fruta y a hablar sobre su olor y sabor.
3. Pídale ayuda para lavar la fruta o para realizar otras tareas de preparación.
4. Inicie una conversación y hable de qué parte del mundo proviene la fruta.
5. Incentive a servir la ensalada de frutas en recipientes para sí mismo o para otras personas.

Modificaciones:

- Si es seguro hacerlo, permita que su ser querido lo ayude con las tareas más complicadas, como pelar o cortar la fruta.

Consejos:

- Relacione la actividad con un tema, celebración o evento, como Pascuas, Navidad o Halloween.
- Descubra cuál es la relación de la persona con la comida y los horarios de comer de su día a día.
- Haga que esta actividad sea intergeneracional al incluir a un niño o adolescente en la preparación de la comida.

Actividad de jardinería

La naturaleza es terapéutica. Hacer jardinería y plantar puede tener un impacto positivo sobre el bienestar de las personas, incluidas aquellas que viven con demencia y otras discapacidades.

Fotografía de St. Paul's Senior Services: Participantes del centro de día plantan y mantienen su propio jardín urbano.

"Mi suegra puede expresarse a sí misma y rodearse de personas que la comprenden y que son amables y compasivas".

—— Participante en la actividad de jardinería ——

Idea de actividad: Jardinería

Materiales:

1. Tierra
2. Bandejas o macetas *(opcional)*
3. Semillas o jardinera elevada
4. Herramientas de jardinería (p. ej., palas, picas y azadas)

Pasos:

1. Invite a la persona que vive con demencia a seleccionar las semillas o plantas con las que quiere trabajar.
2. Trabajen juntos para plantar la semilla según las instrucciones. Quizás quieran turnarse para cavar en el suelo y suavizar la tierra que rodea la planta.
3. Riegue la planta con regularidad.
4. Mantenga el jardín y la participación de la persona en el proceso (p. ej., regar, cortar).

Modificaciones:

- Si no tiene un área disponible al aire libre, plante algunas plantas en interior. Incluso cuidar de una sola planta puede brindarle un propósito y permitirle disfrutar a la persona.

Consejos:

- **Para plantar:** elija plantas que despierten los sentidos con colores vibrantes, olores agradables y que sean interesantes al tacto.
- **Plantas recomendadas**: claveles, tomillo limón y romero.
- **Ambiente:** seleccione plantas que puedan prosperar en su medio ambiente.
- **Oportunidad de relajarse:** prepare un lugar en el jardín que esté protegido y tenga asientos para que las personas puedan sentarse, apreciar todo y disfrutar con usted, su familia o amigos.

Actividades independientes

Está bien si algunos días no puede relacionarse activamente con su ser querido. Existen muchas actividades estimulantes que le permitirán a su ser querido trabajar de forma independiente mientras usted se encarga de otras tareas. Las actividades independientes también son útiles cuando tiene poco tiempo o cuando necesita cuidar de usted mismo.

"Cuando mi padre participa de manera feliz en las actividades independientes, puedo pasar tiempo de calidad con otros miembros de mi familia".

—– Cuidador —–

Ideas de actividad: Clasificar y combinar

Materiales:

1. Cualquier material disponible que pueda clasificar, como botones, tarjetas, cucharas, calcetines u otros elementos.

Pasos:

Ejemplo con calcetines:

1. Ofrezca calcetines de varios colores.
2. Pídale a su ser querido que las clasifique por color. Este paso puede variar según los materiales que ofrezca. Por ejemplo, puede clasificar los elementos por tamaño o forma.
3. Ayúdelo si es necesario.
4. Continúe repitiendo la tarea durante el tiempo que la disfrute.
5. Intente cambiar las tareas o los materiales si su ser querido desea realizar una nueva actividad.

Consejos:

- Asegúrese de que todos los materiales no se puedan tragar con facilidad.
- Permita que su ser querido haga lo que le parezca natural. La idea es despertar un interés.
- No importa si hacen las cosas “de la manera correcta”.

Otras ideas de actividades independientes: bingo sencillo, rompecabezas, álbumes de fotos, libros en formato de audio, videos familiares viejos

Recursos y otras ideas de actividades

Recursos dedicados a la demencia:

1. Dementia Friendly America: www.dfamerica.org
2. Age Well San Diego, Dementia-Friendly: www.livewellsd.org/dementiafriendly

Arte y música:

1. https://www.alz.org/help-support/caregiving/daily-care/art-music
2. https://www.alzheimers.org.uk/dementia-together-magazine/dec- jan-2018-2019/activity-ideas-enjoying-music
3. Recuerdos musicales de la BBC: ofrece alrededor de 1800 videos musicales de los últimos 100 años, que pueden ayudar a explorar lo que una persona quisiera en su lista de reproducción. (https://musicmemories.bbcrewind.co.uk/)
4. PlayList for Life: https://www.playlistforlife.org.uk/

Actividad física:

1. https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/ConditionsAndTreatments/dementia-activities-and-exercise
2. https://go4life.nia.nih.gov/sample_workout/6-flexibility-exercises- older-adults/
3. https://www.nia.nih.gov/health/staying-physically-active-alzheimers

Cocina:

1. https://www.scie.org.uk/dementia/living-with-dementia/eating-well/activities-around-food.as

Jardinería:

1. https://lakesidemanor.org/dementia-gardens-help-people-alzheimers-dementia/
2. https://www.understandtogether.ie/bloom/Detailed-garden-design-info-final.pdf

Actividades independientes:

1. https://www.nccdp.org/resources/AlzheimersDementiaActivityIdeas.pdf

Otros recursos utilizados:

1. https://championsforhealth.org/wp-content/uploads/2019/09/09.20.19-CFH-Alzheimer-Project- BookletEMAIL.pdf
2. https://www.alz.org/help-support/caregiving/daily-care/activities
3. https://www.alzsd.org/services/social-activities/
4. https://www.alzheimers.org.uk/blog/steves-story-paradise-lodge- singing-with-dementia
5. https://www.nia.nih.gov//health/adapting-activities-people-alzheimers-disease